

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP *PEAK*  
*PERFORMANCE* PADA ATLET FUTSAL SMA DI CILEUNGSI**



**Oleh:  
Ibnu Setiawan Sirajuddin  
1125163976**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

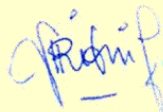
**2020**

# LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada Atlet Futsal SMA di Cileungsi”

Nama Mahasiswa	: Ibnu Setiawan Sirajuddin
Nomor Registrasi	: 1125163976
Jurusan/Program Studi	: Psikologi
Tanggal Ujian	: 14 Agustus 2020

Pembimbing I







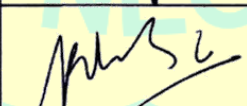
Fitri Lestari Issom, M.Si  
NIP. 198005212008012008

Pembimbing II



Santi Yudhistira, M.Psi.  
NIP. 198708182019032012

## Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penguji I)****		21 Agustus 2020
Rahmadiany Gazadinda, M.Sc (Penguji II)		21 Agustus 2020

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ibnu Setiawan Sirajuddin  
NIM : 1125163976  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada Atlet Futsal SMA di Cileungsi”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.


Jakarta, 13 Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Ibnu Setiawan Sirajuddin)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN



“Sebaik-baiknya manusia ialah yang berguna bagi sekitar”

Saya mempersembahkan skripsi ini untuk keluarga, terutama Ibu, Ayah dan Adik yang selalu mendukung saya dalam segala hal. Saya juga mempersembahkan skripsi ini untuk diri saya sendiri sebagai bentuk apresiasi karena sudah dapat bertahan sampai pada tahap ini.

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ibnu Setiawan Sirajuddin

NIM : 1125163976

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Pendidikan Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap *Peak Performance* pada Atlet Futsal SMA di Cileungsi”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 13 Agustus 2020

Yang menyatakan



(Ibnu Setiawan Sirajuddin)





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ibnu Setiawan Sirajuddin  
NIM : 1125163976  
Fakultas/Prodi : Psikologi  
Alamat email : isesi.22@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Self-Efficacy terhadap Peak Performance pada Atlet Futsal  
SMA di Cileungsi

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 3 September 2020

Penulis

( Ibnu Setiawan S )  
nama dan tanda tangan

**IBNU SETIAWAN SIRAJUDDIN**  
**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP *PEAK PERFORMANCE* PADA**  
**ATLET FUTSAL SMA DI CILEUNGSI**

**Skripsi.**

**Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi**  
**Universitas Negeri Jakarta.**

**2020**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap *peak performance* pada atlet futsal SMA di Cileungsi. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuisioner kepada 130 responden atlet futsal SMA di Cileungsi menggunakan teknik *purposive sampling*. Uji analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai F hitung = 75,575 dan nilai  $p = 0,00$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap *peak performance* pada atlet futsal SMA di Cileungsi. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinan (*R square*) = 0,371 artinya pengaruh *self-efficacy* sebesar 37% terhadap *peak performance* pada atlet futsal SMA di Cileungsi.

**Kata Kunci:** *Self-Efficacy, Peak Performance*

**IBNU SETIAWAN SIRAJUDDIN**

**THE IMPACT OF SELF-EFFICACY ON PEAK PERFORMANCE IN SMA FUTSAL  
ATHLETES IN CILEUNGSI**

*Undergraduate Thesis*

*Department of Psychology, Faculty of Psychology Education*

*State University of Jakarta*

**2020**

**ABSTRACT**

*This study aims to see the effect of self-efficacy on peak performance in high school futsal athletes in Cileungsi. The research approach used is a quantitative approach with questionnaires to 130 respondents to high school futsal athletes in Cileungsi using a purposive sampling technique. The statistical analysis test used for this study is a simple linear regression test. The results showed the value of  $F$  count = 75,575 and the value of  $p = 0.00$ , which means a significant influence between self-efficacy on peak performance in high school futsal athletes in Cileungsi. The results showed that the coefficient determinant value ( $R$  square) = 0.371 means that the effect of self-efficacy is 37% on peak performance in high school futsal athletes in Cileungsi.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, Peak Performance*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberi kemudahan serta kelancaran, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul, “Pengaruh *self-efficacy* terhadap *peak performance* pada atlet futsal SMA di Cileungsi” ini. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Penulis menyadari bahwa di dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Penulis juga menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak luput dari dukungan serta bantuan dari banyak pihak. Oleh sebab itu, peneliti hendak menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, F. R., M.si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II, dan Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Kepada Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta dan Pembimbing Akademik selama masa perkuliahan.
4. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang sangat sabar memberikan saran, motivasi dan semangat selama proses penyelesaian skripsi.
5. Ibu Santi Yushistira, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran serta semangat selama proses penyelesaian skripsi.

6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu selama penulis menjalani perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu bagian tata usaha dan administrasi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti dalam mengurus berbagai keperluan administrasi dan surat menyurat selama menjalani perkuliahan.
8. Ibu, Ayah, adik, dan keluarga besar yang selalu mendoakan, memberi semangat, motivasi dan memberikan kasih sayang kepada penulis. Tiada hentinya penulis bersyukur kepada keluarga yang selalu memberikan *support* selama menempuh pendidikan.
9. Fathony, Firly, Irfan, Dhani, Choky, Dea dan Ara terimakasih atas segala waktu, bantuan, canda tawa, suka maupun duka selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi. Terima kasih karena sudah menjadi wadah untuk bertukar pikiran.
10. Bang Iqbal, bang Assyegaf, kak Via, dan kak Mahes, terima kasih karena telah banyak membantu.
11. Indah, Nanda, Shafira, Eren, Iqbal, Angel, Rivall dan Fahmi, terimakasih karena sudah banyak membantu selama kuliah atau saat membuat skripsi.
12. Seluruh teman bimbingan skripsi yang telah berjuang dan saling menyemangati sampai sejauh ini.
13. Teman-teman angkatan 2016 terutama kelas G yang membantu peneliti berkembang selama masa perkuliahan.
14. Serta semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 13 Agustus 2020

Ibnu Setiawan Sirajuddin

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.6.2 Manfaat Praktisi .....	8
<b>BAB II .....</b>	<b>9</b>

<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 <i>Peak Performance</i> .....	9
2.1.1 Pengertian <i>Peak Performance</i> .....	9
2.1.2 Karakteristik <i>Peak Performance</i> .....	10
2.1.3 Aspek-aspek <i>Peak Performance</i> .....	11
2.1.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Peak Performance</i> .....	14
2.2 <i>Self-Efficacy</i> .....	15
2.2.1 Pengertian <i>Self-Efficacy</i> .....	15
2.2.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self-Efficacy</i> .....	16
2.2.3 Dimensi <i>Self-Efficacy</i> .....	16
2.3 Atlet Futsal .....	17
2.3.1 Atlet .....	17
2.3.2 Futsal .....	18
2.4 Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan <i>Peak Performance</i> .....	18
2.5 Kerangka Berpikir .....	19
2.6 Hipotesis .....	20
2.7 Penelitian yang Relevan .....	20
<b>BAB III .....</b>	<b>23</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	23
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	23
3.2.1 Definisi Konseptual .....	24
3.2.2 Definisi Operasional .....	24
3.3 Populasi dan Sampel .....	24
3.3.1 Populasi .....	24
3.3.2 Sampel .....	25
3.4 Teknik Pengambilan Data .....	25
3.4.1 Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	25
3.4.2 Instrumen <i>Self-Efficacy</i> .....	28
3.5 Uji Coba Instrumen .....	30

3.5.1	Uji Coba Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	31
3.5.2	Uji Coba Instrumen <i>Self-Efficacy</i> .....	33
3.6	Analisis Data .....	34
3.6.1	Uji Normalitas .....	34
3.6.2	Uji Linearitas .....	35
3.6.3	Uji Korelasi .....	35
3.6.4	Uji Analisis Regresi .....	35
3.6.5	Hipotesis Statistik .....	36
<b>BAB IV</b>	.....	<b>37</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>37</b>
4.1	Gambaran Responden.....	37
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	37
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Posisi Bermain .....	38
4.2	Prosedur Penelitian .....	39
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	39
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	41
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	41
4.3.1	Data Deskriptif <i>Peak Performance</i> .....	41
4.3.2	Data Deskriptif <i>Self-Efficacy</i> .....	43
4.3.3	Uji Normalitas .....	44
4.3.4	Uji Linearitas.....	45
4.3.5	Uji Korelasi .....	46
4.3.6	Uji Hipotesis .....	47
4.4	Pembahasan .....	49
4.5	Keterbatasan Penelitian .....	50
<b>BAB V</b>	.....	<b>51</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	.....	<b>51</b>
5.1	Kesimpulan.....	51
5.2	Implikasi .....	51
5.3	Saran .....	52



5.3.1	Bagi Atlet Futsal SMA di Cileungsi .....	52
5.3.2	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>56</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pilihan Jawaban <i>Peak Performance</i> .....	26
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Peak Performance</i> .....	26
Tabel 3.3 Pilihan Jawaban.....	28
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	29
Tabel 3.5 Tabel Reliabilitas Guilford .....	30
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Peak Performance</i> Uji Coba .....	31
Tabel 3.7 Koefisien Reliabilitas Skala <i>Peak Performance</i> .....	32
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Efficacy</i> Uji Coba.....	33
Tabel 3.9 Koefisien Reliabilitas Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	34
Tabel 4.1 Distribusi Usia Subjek Penelitian .....	37
Tabel 4.2 Distribusi Posisi Bermain Subjek .....	38
Tabel 4.3 Distribusi Deskriptif Data <i>Peak Performance</i> .....	41
Tabel 4.4 Kategori Skor <i>Peak Performance</i> .....	42
Tabel 4.5 Distribusi Deskriptif Data <i>Self-Efficacy</i> .....	43
Tabel 4.6 Kategori Skor <i>Self-Efficacy</i> .....	44
Tabel 4.7 Uji Normalitas .....	44
Tabel 4.8 Uji Linearitas.....	45
Tabel 4.9 Uji Korelasi .....	46
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis .....	48
Tabel 4.11 Hasil Uji Persamaan Regresi.....	48
Tabel 4.12 <i>Model Summary</i> .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran .....	20
Gambar 4.1 Grafik Distribusi Berdasarkan Usia .....	38
Gambar 4.2 Grafik Distribusi Berdasarkan Posisi Bermain .....	39
Gambar 4.3 <i>Scatter-plot</i> Linearitas <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Peak Performance</i> .....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Coba Instrumen .....	56
Lampiran 2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Peak Performance</i> .....	59
Lampiran 3 Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i> .....	60
Lampiran 4 Kategorisasi <i>Peak Performance</i> .....	60
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas .....	60
Lampiran 6 Hasil Uji Linearitas.....	61
Lampiran 7 Hasil Uji Korelasi .....	61
Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis Analisis Regresi .....	61
Lampiran 9 Instrumen <i>Self-Efficacy</i> .....	63
Lampiran 10 Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	64
Lampiran 11 Surat Validasi Instrumen .....	65
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup.....	67